PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN PUTRA FUTSAL SMA MUHAMMADIYAH KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2016/2017

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan Penjaskesrek

Oleh:

MOCHAMAD IMAM FATONI
NPM : 12.1.01.09.0376

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
PRODI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2016

Skripsi Oleh :

MOCHAMAD IMAM FATONI
NPM: 12.1.01.09.0376

Judul

PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN PUTRA FUTSAL SMA MUHAMMADIYAH KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2016/2017

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Penjasmesrek
FKIP Universitas UN PGRI Kediri

Tanggal : 02 Agustus 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
WASIS HIMAWANTO, M.Or	PUSPODARI, M.Pd
NIDN. 0723128103	NIDN. 070905 9001

Skripsi Oleh:

MOCHAMAD IMAM FATONI
NPM: 12.1.01.09.0376

Judul

PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN PUTRA FUTSAL SMA MUHAMMADIYAH KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2016/2017

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP Universitas UN PGRI Kediri
Pada tanggal : 8 Agustus 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Wasis Himawanto, M.Or
2. Penguji I : Rendhitya Prima Putra, M.Pd
3. Penguji II : Puspodari, M.Pd

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN 0716046202

PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN PUTRA FUTSAL SMA MUHAMMADIYAH KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2016/2017

OLEH:

MOCHAMAD IMAM FATONI
NPM: 12.1.01.09.0376

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
PRODI PENJASKESREK
UN PGRI KEDIRI
2016

Pembimbing I	Pembimbing II
WASIS HIMAWANTO, M.Or	PUSPODARI, M.Pd
NIDN. 0723128103	NIDN. 070905 9001

ABSTRAK

Imam Mochamad Fatoni: Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Kelincahan Pemain Putra Futsal SMA Muhammadiyah Kota Kediri Tahun Ajaran 2016/2017, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UN PGRI Kediri, 2016.

Penelitian ini dilatar belakangi hasil latihan sirkuit merupakan serangkaian latihan yang dapat dilakukan oleh siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Muhammadiyah pada suatu ruangan atau tempat terbuka dimana telah ditentukan jumlah pos sebanyak 4 pos dengan setiap pos dilakukan maksimal selama 30 detik, dan repetisi sebanyak – banyaknya. Bentuk - bentuk latihan dalam tiap pos meliputi: a. Pos 1: *zig-zag run*, b.Pos 2: *squad jump*, c.Pos 3: lompat *hurdles*, d. Pos 4: *push up*, e. Pos 5: *shuttle run*, f. Pos 6: *sit up dan back up.*

Permasalah penelitian ini adalah apakah *circuit training* mempengaruhi kelincahan pemain futsal SMA Muhammadiyah Kota Kediri? Dan memberikan tujuan penelitian sebagai berikut untuk mengetahui pengaruh *circuit training* terhadap kelincahan pemain futsal SMA Muhammadiyah Kota Kediri.

Penelitian ini menggunakan teknik penelitian eksperimen, penelitian ini menggunakan *Non Designs (Pre-Experimental Design)*. Desain *Experimental Non Design* merupakan variabel dependen. Itu bukan semata - mata dipengaruhi oleh variabel independen. Hal ini dapat terjadi karena tidak adanya variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah bahwa circuit training (latihan zigzag, suad jump, lompat rintangan, push up, sit up, sprint dan black up) sangat berpengaruh terhadapa kelincahan pemain putra futsal SMA Muhammadiyah Kota Kediri Tahun Ajaran 20016/2017 cukup baik karena banyak pemain putra futsal yang mengalami peningkatan kelincahan dalam permainan futsal. Namun secara umum hasil dicapai sudah cukup baik.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan membuat program latihan untuk meningkatkan hasil kemampuan secara keseluruhan demi mencapai prestasi puncak, serta dapat dijadikan sebagai pedoman guna mencetak pemain yang berkualitas.

Kata kunci: circuit training, kelincahan pemain futsal

I. Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang digemari oleh masyarakat. Popularitas futsal tidak saja dikenal sebagai olahraga prestasi, namun juga kerap kali sebagai olahraga kesehatan atau rekreasi. Futsal menjadi olahraga yang praktis dan murah bagi masyarakat karena banyaknya sarana dan prasarana futsal sekarang ini dan dapat menjadi ajang bermain serta berkompetisi bagi pemainnya.

Menurut Sukatamsi (1984) untuk dapat mencapai kerjasama tim yang baik, semua pemain harus menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain futsal. Adapaun teknik dasar dalam permainan futsal yang perlu dikuasai olah para pemain adalah menendang bola, menggiring bola, menahan dan menghentikan bola, menyundul bola, melempar bola, dan merebut bola. Hal ini membuktikan bahwa prioritas komponen kondisi fisik pada cabang olahraga futsal yaitu kekuatan, kelincahan, kecepatan, ketahanan aerobik dan anaerobik dan kelentukan (Sadikun, 1992). Dengan demikian kecepatan dan kelincahan diperlukan untuk menunjang keterampilan dalam olahraga futsal.

Bagi seorang pemain futsal situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, juga seorang pemain futsal menghendaki gerakan yang cepat sering dilakukan unsur kecepatan dan kelincahanlah yang sangat ditentukan untuk gerakan tersebut (Ardona, 2014). Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting terutama pada cabang olahraga permainan termasuk futsal, khususnya pada saat mendapat rintangan dari lawan.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik pemain futsal, yaitu tidak ada program latihan futsal yang tersusun secara teratur dan terencana, tidak dilaksanakan tes kondisi fisik tiap pemain, kurangnya intensitas latihan yang hanya dilakukan satu kali dalam satu minggu, jenis latihan yang monoton menyebabkan pemain jenuh, jadi belum bisa dilihat seberapa besar pengaruh latihannya terhadap peningkatan kondisi fisik pemain, khususnya di kelincahan.

Faktor-faktor tersebut merupakan faktor yang mempengaruhi baik buruknya kondisi fisik pemain. Jika faktor-faktor tersebut dilaksanakan dengan baik, maka otomatis kondisi fisik pemain juga akan baik. Salah satu upaya dalam meningkatkan kondisi fisik adalah dengan berlatih. Ada banyak metode-metode latihan yang dapat membantu pemain untuk meningkatkan kondisi fisik. Salah satu metode latihan yang cukup kompleks adalah metode latihan *front cone hop* dan latihan *ladder drill* atau *circuit training*.

Menurut Rusli Lutan (2000:78), latihan sirkuit adalah salah satu cara yang dapat memperbaiki secara serempak tingkat fitness keseluruhan dari tubuh kita yang meliputi komponen biomotorik dasar tersebut. Karena sangat kompleks dan simpel, latihan *circuit training* ini sangat cocok digunakan dalam latihan futsal yang biasanya terkendala oleh waktu yang singkat. Jika latihan *circuit training* ini dilakukan dalam waktu singkat, maka sisa waktu latihan bisa digunakan untuk berlatih teknik dan taktik secara maksimal.

Program latihan sirkuit yang dikemukakan oleh J.P. O'Shea dalam Mochamad Sajoto (1988:163), dilakukan dengan 4 stasiun tempat latihan. Setiap stasiun terdiri dari suatu latihan yang dilakukan selama 45 detik, dan repetisi latihan antara 15-20 kali, waktu istirahat dalam satu stasiun, sebelum berpindah ke stasiun berikutnya adalah 1 menit atau kurang.

Dalam penelitian ini latihan sirkuit merupakan serangkaian latihan yang dapat dilakukan oleh siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Muhammadiyah pada suatu ruangan atau tempat terbuka dimana telah ditentukan jumlah pos sebanyak 2 pos dengan setiap pos dilakukan maksimal selama 30 detik, dan repetisi sebanyak – banyaknya. Bentuk - bentuk latihan dalam tiap pos meliputi: *Front cone hop* dan *Ladder drill* .

Berdasarkan hasil observasi pada siswa putra SMA Muhammadiyah Kota Kediri menyatakan bahwa prestasi pada siswa putra pemain futsal SMA Muhammadiyah Kota Kediri tercatat kurang berprestasi khusunya dalam bidang olahraga futsal tersebut dengan hasil yang kurang memuaskan. Ada permasalahan yang timbul yang mengakibatkan siswa selalu kalah dalam pertandingan yaitu saat pertandingan futsal yaitu saat melakukan mengghiring bola dan kurang maif dalam penguasaan bola sehingga permainan menjadi kurang baik atau tidak maksimal.

II. Metode

A. Identifkasi Variabel Penelitian

1. Variabel bebas (*Independent variable*)

   Yang berkedudukan sebagai variabel bebas adalah circuit training dengan beberapa melakukan latihan front cone hop dan ladder drill.

2. Variabel terikat (*Dependent variable*)

   Yang berkedudukan sebagai variabel terikat adalah kelincahan pemain futsal

B. Tehnik dan Pendekatan Penelitian

1 Tehnik Penelitian

One – Group Pretest-Posttest Design

O1 X O2

(Sugiyono, 2010:84)

Keterangan:

O1 : nilai prestest (sebelum diberi perlakuan)

O2 : nilai posttest (setelah diberi perlakuan)

X : perlakuan dengan Circuit Training dengan berupa latihan front cone hop dan ladder drill

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian yang bersifat kuantitatif

III. Hasil dan Kesimpulan

Berdasarkan tabel diperoleh hasil keseluruhan tes awal selanjutnya dilakukan pada perhitungan uji-t dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum D^2}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{16,7}{\sqrt{\frac{10687,11}{30(30-1)}}}$$

$$t = \frac{16,7}{\sqrt{\frac{10687,11}{870}}}$$

$$t = \frac{16,7}{\sqrt{12,284}}$$

$$t = \frac{16,7}{3,504}$$

$$t = 4,765$$

Dari perhitungan statistik diperoleh t hitung 4,765 dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari d.b = (N-1) = 30-1 = 29, diperoleh nilai t tabel : 2,045 hal ini berati bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel satau 4,765 > 2,045.

A. Pengujian Hipotesis

Hasil perhitungan uji t dimana t hitung = 4,765 diperoleh t tabel = 2,045, karena t hitung lebih besar dari t tabel atau 4,765>2,045 pada taraf signifikan 5% dengan derajad perbedaan (d.b) = n-1 : 30-1 = 29, maka hipotesis Nol (Ho) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak sehingga (hipotesis alternative) diterima. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan “ada pengaruh circuit training(latihan front cone hop dan ladder drill) terhadap kelincahan pada pemain putra futsal SMA Muhammadiyah Kota Kediri Tahun Ajaran 2016/2017”.

B. Pembahasan

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisinya. Dan menurut Jensen dan Fisher dalam Agus Mukholid (2005) faktor yang mempengaruhi kelincahan seseorang adalah tipe tubuhm usia, jenis kelamin, kelebihan berat badan dan kelelahan

Bahwa seorang pemain yang mempunyai kelincahan yang baik mempunyai beberapa keuntungan, antara lain, mudah melakukan gerakan yang sulit, tidak mudah jatuh atau cidera dan mendukung tehnik –tehnik yang digunakannya terutama tehnik menggiring bola. Ciri-ciri kelincahan dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari banturan antar pemain dan kemampuan berkelit dari pemain lawan di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

C. Simpulan

Berdasarkan hsil penelitian dan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa Circuit Training (latihan front cone hop dan ladder drill) sangat berpengaruh terhadap kelincahan pemain putra futsal SMA Muhammadiyah Kota Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. kelincahan pemain futsal “cukup baik” banyak pemain putra futsal yang mengalami peningkatan kelincahan dalam permainan futsal. Namun secara umum hasil yang dicapai sudah cukup baik.

Uji t-test pengaruh bimbingan karir terhadap motivasi bekerja peserta didik Kelas XII TSM 1 SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2015/2016, menghasilkan t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} dengan nilai (4,014>2,110). Mengindikasikan bahwa ada pengaruh positif yang signifikan yaitu bimbingan karir terhadap tingkat motivasi bekerja peserta didik kelas XII TSM 1 SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2015/2016.

IV. Daftar Pustaka

Depdiknas. 2006. *Peraturan UU Sistem Pendidikan Nasional*, PDB Pendidikan Indonesia Tahun 2006. Jakarta

Djamrah, Bahri, Syaiful.,*Psikologi Belajar*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2002.

Hallen.,*Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Ciputat Pers, 2002.

Hamalik, Oemar.,*Psikologi Belajar dan Mengajar*, Bandung: Sinar Baru lgessindo,2002.

Maghfirotul Lathifah. 2011. “*Pengaruh Layanan Informasi Bimbingan*”, (Online), tersedia: http://maghfirotullathifah.blogspot.com,

Mangkunegara, 2005. *Faktor-Faktor Terbentuknya Motivasi.* Edisi Kelima, Jakarta: Erlangga., 1999. *Perkembangan Anak* (*Jilid II*). Alih bahasa

Moch As’ad, 1995. Motivasi Dilihat Dari Sudut Yang Paling Sederhana. Jakarta: PT Rineka Cipta